

## ABSTRAK

**Alberto Fernando. 2019. Perbedaan Latihan *Jump Split* dan *two foot ankle hop* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Sakato Selayo Kabupaten Solok**

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet pencak silat sakato selayo kabupaten solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *jump split* dan *two foot ankle hop* terhadap peningkatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Penelitian ini dilaksanakan, di aula GOR Batubatang, Kabupaten Solok. Waktu penelitian pada bulan Juni s.d Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat sakato selayo kabupaten solok berjumlah 99 orang. Teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 20 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan tendangan sabit atlet. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Latihan *jump split* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 6,86 > t_{tabel} = 1,83$  2) Latihan *two foot ankle hop* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} 9,00 > t_{tabel} = 1,83$ , 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *Jump Split* dengan latihan *Two foot Ankle Hop* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Sakato Selayo Kabupaten Solok, hal ini dibuktikan yaitu;  $t_{hitung} = 0,11 < t_{tabel} = 1,83$ , hipotesis ditolak.